

# VENUSJAHR 2018

Jeanne Ruland

*Die spirituelle Lehrerin Jeanne Ruland bringt zahlreiche Wissensaspekte aus verschiedenen Zeiten und Kulturen in einen übergeordneten Zusammenhang. Alles weist darauf hin, wie wichtig jetzt für uns die Verbindung mit der eigenen Seelenkraft ist. Diese wird im 2018 durch die vorherrschende Venus-Energie unterstützt. Die Autorin ermutigt uns, unseren inneren Wahrnehmungen zu vertrauen, uns mit dem eigenen Potential zu zeigen und freudig den Rückweg anzutreten, hinein ins Licht, und dieses auf der Erde auszustrahlen.*

*Transkription eines Vortrags vom 16. März 2018 in Zürich*

2012 sind wir in die neue Zeit eingetreten. Jetzt befinden wir uns im sechsten Jahr der neuen Zeit: in den kosmischen Rauhächten, quasi einen Tag vor Silvester. Im Moment ringen zwei Kräfte miteinander – was wir auch merken. 2019 gelangen wir in ein Merkurjahr mit ziemlich schneller Kommunikation, und 2020 in eine neue Ära, einen Tag nach Silvester. 2025 werden wir die kosmischen Rauhächte durchwandert haben.

Das Jahr 2017 war ein Sonnenjahr, war ein herausforderndes Jahr. Sonne ist Licht und regt an zum Wachstum. Wir alle mussten über uns hinauswachsen, jeder auf seine Weise. Das war anstrengend. Entspannen war kaum möglich. Immer wieder kamen neue Wachstumsmomente und Herausforderungen auf uns zu. Sie haben uns gestärkt in unserem ICH BIN, in unserer Sonnenkraft. Das war das Geschenk des Sonnenjahres. Wir konnten viel planen. Sonne ist Geist und Grösse. Jetzt, im Venusjahr, geht dies nicht mehr, denn wir haben von der Sonne zum Mond gewechselt, vom Geist in die Seele. Auf dem Seelenweg begegnen wir vielen unvorhersehbaren Dingen.

Im Jahr 2018 geht es darum, dass die Seele aufwacht. In ihr sitzt die Glückseligkeit, in der Seele sind wir göttlich. Jeder wird im Alltag mehr auf

sich zurückgeworfen. Man hat vielleicht kein grosses Bedürfnis auszugehen. In die Mitte gehen, bei sich sein, das ist die grosse Übung dieses Jahres: gut in unserem Zentrum ruhen, uns auf unseren wahren Kern, auf unsere Essenz konzentrieren, uns selbst endlich zu lieben beginnen und dieser Essenz Nahrung geben, damit sie uns zur Erfüllung unseres Seelenplans führen kann. Wir suchen so viel im Aussen – alles liegt in uns.

Das Venusjahr wird uns immer wieder auf uns selbst zurückwerfen, damit das Potential ange-regt wird, das in uns angelegt ist – das Genie, das in uns wohnt, unsere kreative Kraft, unsere Ideen. In diesem Jahr geht es weniger ums Abarbeiten von To-do-Listen als vielmehr darum, zu erwachen und zu erblühen. Viele Menschen sagen: «Ich mag nicht mehr in diesem Hamster-rad sein. Wie komme ich heraus? Da stimmt doch etwas nicht.» Wir spüren das immer stärker, weil wir mehr und mehr zu uns kommen. Viele Seelen haben viele Seminare besucht, viel Wissen gesammelt und tragen viel Kraft in sich. Jetzt soll unsere Kraft, die wir mitgebracht haben, wirklich zur Entfaltung kommen. Dies geschieht, wenn wir mit der wahren Essenz in Kontakt kommen und ihr erlauben, uns zu führen, ohne dass wir wissen, wohin der Weg gehen wird. Wir fangen mit dem Möglichen an, Schritt für Schritt, und plötz-

lich wird das Unmögliche möglich. Keine grossen Sprünge, sondern aufwachen – ohne Druck. Du hast jetzt die Kraft, Dich wiederzuerkennen, Dich zu vernetzen und Deinen Platz einzunehmen.

Im Venusjahr werden die Verbindungen ausgedehnt, die Energie kommt ins Fliessen. Es ist ein Jahr der Einweihung mit vielen grossartigen Chancen. Einweihungsjahre sind nicht die leichtesten Jahre. Wir werden glücklicher, zufriedener und kommen mehr in die Erfüllung. Doch auch an manchen Ängsten wird gerüttelt, die nicht nur aus diesem Leben stammen. Wir werden in der Tiefe zu uns selber geführt. Diese Frequenz kommt jetzt auf uns zu.

Dieses Jahr gehen wir vom Geist ins Herz und weiter zur Seelenebene. Wir reisen nicht nur in Schichten hinein, die dieses Leben betreffen, sondern bis zur Quelle, bis zum Urgrund, bis in die Essenz. Unsere Seele ist über Zeitalter geknechtet, gebunden, vielleicht auch unterdrückt worden. Das Seelenleuchten ist an mancher Stelle noch schwach. Wir haben uns vorgenommen, Dinge zu vollenden. Unsere Seele weiss darum. Und das geht nur, wenn wir uns abgleichen, wenn wir uns öffnen, wenn wir Empfangende werden und wieder anfangen, in Liebe der Essenz allen Lebens zu vertrauen. Ein grosser Schritt! Denn aufgrund vieler Vertrauensbrüche, vieler tiefer Verletzungen haben wir beschlossen:

«Nie wieder!» Wir haben Glaubenssätze aufgestellt, wie: «Ich werde mich nie wieder zeigen.» «Ich werde nie mehr unterrichten.» «Ich werde nie mehr vor eine Menschenmenge treten.» Diese sind in uns gespeichert. Und dahinter ist eine Kraft, die sagt:

«Du wirst, Du kehrst zurück, Du wirst wieder vor Menschen sprechen, Du wirst aus der hintersten Ecke kommen und Dich zeigen.» Dann werden wir merken, wie erfüllend, wie kraftvoll das ist und was alles geschehen kann. Wir alle sind Teil dieser grossen Gemeinschaft im Göttlichen Plan des Guten. Wir alle haben einen Platz in der Blume des Lebens. Kein Teil der Gemeinschaft zu sein, ist gar nicht möglich. Jemand will wegen vieler Verletzungen mit den Menschen nichts zu tun haben, will weggehen – wie fühlt sich das an?

Manche Menschen haben für uns nur eine Randbedeutung: der Bäckersjunge, die Nachbarstochter, die Schülerin von damals. Aber wenn ihnen etwas passiert, spüren wir es. Sie fehlen, sie hinterlassen ein Loch.

Wenn wir uns der Gemeinschaft entziehen, können wir entweder der Aussenseiter oder der Rebell sein – wir haben immer einen Bezug zum Gesamten. Niemand sieht uns, wenn wir uns nicht öffnen. Und wenn wir uns mit dem zeigen, was unsere Essenz ist, dann passieren Vernetzungen und Verbindungen. Lasst uns in die Richtung schauen, wo sich neue Türen öffnen werden – nicht auf das, was nicht ist. Die Zeit ist jetzt gekommen. Im Venusjahr werden wir unsere Seelenpartner, unsere Seelengeschwister treffen, unsere Monaden. Ganz viel Wunderbares wird geschehen, auch Herausforderndes. Sehr alte, schmerzhaft Knöpfe werden gedrückt – damit wir hinschauen und ihre Kraft erkennen, die erstarrt ist und jetzt über die alte Angst hinauswachsen kann.

Im Februar war ich in vielen ägyptischen Tempeln. Alle sind Richtung Sirius ausgerichtet. Sirius ist die Sonne hinter der Sonne und wesentlich grösser als unsere Sonne. Am 26. Juni 2018, zu Beginn des Maya-Jahrs, ging sie richtig auf. Ganz viele Stätten der Maya-Kultur waren nach dem Sirius ausgerichtet. Man sagt, Sirius sei die Elternsonne, das Urlicht, das kristalline Licht, das universelle Licht der Seele. Unsere Sonne beleuchtet die Welt der Trennung, die Welt der Schatten.

Alle grossen Meister haben sich mit dem universellen Licht verbunden und die Illusion der Trennung durchschaut. Deswegen konnten sie gelassen den Giftbecher trinken; denn sie wussten um die Einheit, um das Licht in allem Sein, um die Unzerstörbarkeit, die Ewigkeit. Das Jenseits und das Diesseits laufen in diesem Licht zusammen – alles ist miteinander verbunden. Viele Geheimorden des Lichts kennen den Sirius als Hauptstern.

Die ägyptischen Tempel waren immer dreigeteilt: Im linken Raum ist das weissgoldene, das durch-

*Wir werden in  
der Tiefe zu uns selber  
geführt. Diese Frequenz  
kommt jetzt auf  
uns zu.*



dringende, leuchtende Licht, im rechten Raum ist das schwarzgoldene, das Licht der Manifestation, und die Mitte ist oft türkis- und kupferfarben, ein ganz feines Licht, ein «liquid light» wie das Wasser des Lebens. Interessanterweise benutzen die Ägypter einen golden leuchtenden Sandstein. Im Altarraum und in der Königskammer der Cheops-Pyramide verwendeten sie Rosenquarzgranit, auch für den Sarkophag in der Königskammer. Der Rosenquarzgranit enthält das Schwarz des Granits, dahinter das starke Rosa und Gold – Licht und Liebe für die Erde! Alle grossen Meister und Meisterinnen sind vollständig in der Liebe erwacht.

Astrologisch gesehen befinden wir uns also im Venusjahr. Im chinesischen Jahrssystem hat die Menschheit vom Feuerhahn in das Jahr des Erdhundes gewechselt. Sirius ist der Hundstern. Dies sind sichtbare Verbindungen – viel wichtiger, als wir vielleicht denken. In beiden Systemen ist die Verbindung mit dem Urlicht zu sehen, mit dem wahren Licht der Einheit, mit dem Licht der Seele. Der Hund ist in Ägypten ein Symbol: Anubis, der in beiden Welten sein kann, in der diesseitigen und in der jenseitigen. Er ist ein Schwellenhüter, ein Eingeweihter. Die Quersumme von 2018 ist 11 – eine Meisterzahl. Immer wenn die Elf auftaucht, geht es um die Selbstmeisterung.

In Lemurien, als das Göttliche zum ersten Mal seinen Fuss auf die Erde setzte, wirkte das

weissgoldene Licht. Wir Menschen lebten noch nicht in dieser festen Form und wirkten aus der Einheit im Licht. In Ägypten, auch das schwarze Land genannt, war das schwarzgoldene Licht massgebend. Die Manifestation des Göttlichen war erstmals in der Form.

Jetzt beginnt eine Zeit des Erinnerns und wir treten den Rückweg an, den Aufstieg ins Licht. Für das Venusjahr möchte ich Euch einen Impuls geben: Stellt Euch vor, Ihr seid kleine Menschen, die sich langsam wieder in das Göttliche hineinbewegen, in Euer wahres Wesen, in Eure wahre Essenz. Oder stellt Euch vor, Ihr seid Avatare – alte, weise Lichtseelen, die aus dem Licht kommen – und seid jetzt wieder inkarniert, weil die Erde das Ankh braucht, den lebendigen Lichtschlüssel, der jene Räume wieder eröffnet, die die Erde in eine neue Dimension bringen, in deren Schwingung sie sich besser mit dem All verbinden kann.

Seid Euch bewusst, dass jetzt sehr viele alte Seelen gekommen sind, Priesterinnen, Priester, Wesen, die schon auf dieser Erde gewirkt haben, die einen Schlüssel und eine Licht-Kodierung in sich tragen. Jetzt ist die Zeit. Jetzt können wir vollenden, was vor langer Zeit begonnen hat. Welche Sicht wählt Ihr? Die des kleinen Menschen, der vergessen hat, dass er göttlich ist? Oder die des Göttlichen Lichtwesens, das ist und weiss? Eure Seele sagt: «Jetzt ist es Zeit.»

Wie betrachte ich im Venusjahr dieses Leben, dieses Sein? Der ewige, der weise Teil in mir, der viele Einweihungen durchschritten hat, viel Wissen in sich trägt, ist völlig unerschrocken und weiss genau, was er hier zu tun hat. Dann gibt es den andern Teil, der zittert, sich mit vielem identifiziert, was er hier vorfindet, sich ohnmächtig fühlt und immer mal diesen Wechsel macht. In manchen Situationen denkt der eine Teil: «Oh je!», und der andere sagt: «Endlich.» Diese Kräfte wirken in uns, in der Verkörperung – mit dem Fühlen, mit all unseren Mustern, doch wir haben stets die Wahl. Wechsle immer wieder die Perspektive! Schau von Deiner Lichtseele her, vom Avatar, von dem grossen ICH BIN, ich war, ich werde sein. Und plötzlich geht es viel leichter.

In den Rauh Nächten hatte ich ein Bild, eine Vision: Ich sah lauter lebendige Schlüssel, Anks, leuchtende Schlüssel. Wir sind das Licht dieser Welt. Diese Schlüssel waren an verschiedenen Orten auf der Welt, und sie haben verschiedene Gitternetzpunkte aufgeschlossen, lebendig, mit ihrer Liebe, mit ihrer Kraft, mit ihrer Hingabe, mit ihrem inneren Wissen. Die Energie wurde frei, die Verbindungen ins Universum konnten sich wieder aktivieren. Die Erinnerungen kamen zurück. Alles wird aufgegriffen. Kein Gedanke, keine Vision, kein Bild, das wir erzeugen, ist umsonst, sondern geht in das gesamte Feld, wird aufgenommen, erhöht die Energie und bringt Hoffnung. Wir sind alle eins. Ich sah, wie immer mehr Schlüssel gedreht wurden, wie die Erde zu leuchten begann, wie die Verbindung geschah. Ganz Neues darf entstehen, das wir nicht ermes sen können, weil wir noch keine Vorstellung davon haben. Doch ein Teil in uns weiss.

Jeder, der aufwacht, jeder, der sich auf den Weg macht, erkennt: Wir sind schon da, wir müssen nirgendwo hin. Wenn diese Zeichen und Signale kommen – gehen wir dann miteinander? Wachsen wir gemeinsam? Der neue Weg führt uns aus den Machtstrukturen ins Herz hinein. Die Energie fliesst auf Herz- und Augenhöhe, wenn wir uns wieder mit Seele, Körper und Geist verbinden.

Dann setzt ein grösseres Führungssystem ein – eine Art Magie. Diese Energie wird sich dieses Jahr häufen.

Das Erdmagnetfeld baut sich ab. Wegen der momentan vielen Sonnenstürme leiden viele Menschen unter Schwindel, sind müde und erschöpft. Eventuell findet nächstes Jahr die Pol-Umkehr statt. Wir sind alle am Rätseln, was geschehen wird. Niemand hat einen Plan. Wir vertrauen. Diese Pol-Umkehr geschieht schon in uns, vielleicht merkt Ihr das. Die Männer kommen ihrem Gefühl näher, ihrer Mondkraft. Wenn ein Mann plötzlich aus tiefster Seele losheult oder emotional ist, aus dem ehrlichsten Herzen, ist dies für uns manchmal schwer auszuhalten. Die Frauen kommen immer mehr in ihre Sonnenkraft. Sie merken, dass sie stark sind – nicht klein und schwach. Für die alten Rollenbilder ist dies ganz schwierig. Jahrhunderte lang musste der Mann der Starke sein, musste halten, und die Frau lehnte sich an. Diese Bilder sind am Aufweichen, damit die wahre Essenz aufgehen kann. Jeder ist männlich/weiblich/ kindlich/göttlich, und so begegnen wir uns neu. Wer bereits in neuen Partnerschaften ist, weiss, wie erfüllend sie sind. Keine Rollenklischees mehr. Wenn wir rollen-flexibel miteinander umgehen, leuchtet die Essenz hinter allen Rollen. Auch in uns dürfen wir die alten Bilder loslassen und die andern als Seelen sehen. Eine grosse, wahrhaftige Liebe kommt aus der Seele, aus der Mitte – mit allem, was wir sind. Dadurch können neue Begegnungen stattfinden.

*Wechsle immer  
wieder die Perspektive!  
Schau von Deiner Lichtseele  
her, vom Avatar, von dem  
grossen ICH BIN.*

Jetzt gehen wir zum Thema Heilige Geometrie – und das Interessante ist: Wir sind Heilige Geometrie. Es gibt nichts zu lernen oder zu verstehen. Wenn wir gezeugt werden, kommen wir durch die Heilige Geometrie in dieses Leben und durchlaufen in den ersten Entstehungsmomenten die gesamte Geometrie bis zur Blume des Lebens. Wir durchlaufen die gesamte Entwicklungsgeschichte der Erde und die gesamte Entwicklungsgeschichte des Menschen, bevor wir überhaupt in dieses Leben treten. All dies ist in uns und wir bestehen daraus. Wir müssen uns nur daran erinnern.

Es gibt viele Vorstellungen des Aufstiegs und Ideen, wie wir uns dahin entwickeln. Wohin geht denn die Reise? Was ist der Aufstieg? Wie viele Einweihungen muss ich durchlaufen, bis ich aufsteigen kann? Worum geht es? Es geschieht direkt aus diesem Körper. Er ist die Kapsel, die sich irgendwann auflöst in die nächste Dimension – und zwar genau hier, nicht da oben, nicht unten, nicht links und nicht rechts. Es gibt zwei Varianten des Aufstiegs: Sich komplett auflösen, wie Jesus Christus, der vollständig auferstanden ist, Mutter Maria, Elias, Apollonios von Tyana. Oder in der Verkörperung bleiben, unverwest, wie ganz viele Heilige, viele Meister in den Ashrams in Indien, auch die Pharaonen und Grossmeister, die ihre Energie hier verankern, damit sie direkt über diese Ebene mit uns kommunizieren und uns daran erinnern können, wo die Reise hingeht. Oft passieren tonlose, gigantische Informationsübertragungen, wenn man in Gegenwart dieser Meister und Heiligen ist oder wenn man Königsgräber besucht.

Ihr könnt Euch die Seelenessenz als einen zarten Stoff vorstellen, in dem alles miteinander verwoben und verbunden ist – auf eine ganz feine Weise. Wenn irgendwo Energien eingeklemmt sind – sie müssen nicht aus dieser Inkarnation stammen –, dann ruft dieser Teil. Er sucht in Dir nach Erlösung, will Dich entfesseln. Wenn wir ihn ignorieren, wird er lauter, wenn wir ihn weiter ignorieren, wird er uns eine Krankheit schicken, und wenn wir ihn weiterhin ignorieren, werden wir irgendwann gehen.

Dieses Jahr erhalten wir die Gelegenheit, unsere Seele umfassender kennenzulernen und mit ihr bewusster in Kontakt zu kommen. Die Seele ist das Samenkorn, das in uns ruht. Wir entscheiden, ob sie erwachen und sich im Menschsein öffnen darf. Die Seele ist etwas Feines, sie ist Stille, Vertrauen, Liebe. Sie beginnt sich zu entfalten, und Dinge, die uns staunen lassen, werden möglich. Dies in vollkommener Offenheit, Hingabe und Liebe – für uns eine Herausforderung, weil wir es in der 3. Dimension nicht kennen.

Wir sind der Venusstern, wir sind Licht und Liebe in materieller Form. Oft sind wir nicht ganz in unserem Körper und spüren uns nur in einzelnen Bereichen. Wenn das feine Rosa, das Seelenlicht, sich wieder in den Körper ausdehnen kann und die Seele in den ganzen Körper hinein erwacht, dann sind wir vollkommen in der Heiligen Geometrie. Die Zellen werden von der Kraft durchleuchtet, immer stärker und heller und im Einklang mit dem Geist. Irgendwann lösen sich diese Zellen

auf und wir gehen in unsere wahre Form, die wesentlich grösser ist als das Mass hier auf Erden. Der Aufstieg geht nicht irgendwohin, den Himmel müsst Ihr nicht suchen; er ist im Körper präsent.

Wir sind ewige Wesen, ewig lebendig, immer segnend, immer Licht, das

sich aber oft zurückzieht, weil wir uns nicht geliebt fühlen, nicht gesehen fühlen, Schmerzen haben, und weil wir es vor allem nicht annehmen. Wir können wieder und wieder kommen, so oft wir wollen. Wir erhalten jedes weitere Mal diese wunderbare Form, um den Aufstieg direkt von der Erde aus zu machen. So sind auch die grossen Meister und Meisterinnen nicht irgendwo da oben, sie sind hier im Feld. Alles ist direkt hier im Feld. Sie unterstützen uns, wo immer wir sind und wann immer wir uns an sie wenden, uns auf das Licht ausrichten und uns damit verbinden. Wir haben so viel Hilfe von der andern Seite. Wir dürfen zuhören und lernen uns zu öffnen, still zu werden – und zu erlauben, dass man uns führt. Ich weiss, wie schwer das ist. Man will lieber selber gehen.

Jeder hat diesen Willen. Um ihn zu verwenden, bündle ich das Licht meiner Zirbeldrüse. Ich bilde einen Laserstrahl und der andere spürt das. Er spürt, dass ich Druck mache, er spürt, dass ich weiterkommen will. Die Bündelung des freien Willens ist wichtig. Wir können unseren freien Willen auch nach oben ausrichten und zu 360° öffnen, um unser Hohes Selbst und die höheren Kräfte zu durchströmen, damit sie uns führen. Wie oft handeln wir eigenwillig? Das ist gut. Doch wie oft handeln wir eigenwillig und in göttlicher Verbundenheit?

*Die Seele ist das  
Samenkorn, das in uns  
ruht. Wir entscheiden, ob  
sie erwachen und sich im  
Menschsein öffnen darf.*

## **Übung aus Hawaii: Ich bin Wille.**

*Ich habe diesen Willen, diesen Laserstrahl,  
der sich Platz macht durch die Menge.  
Ich bin Wille.*

*Ich werde denken, ich werde wollen, ich werde handeln,  
Du aber lenke mein Denken, mein Wollen und mein Handeln  
in allem auf dem rechten Pfad.*

*Wir öffnen uns zu 360°, um die Zirbeldrüse herum,  
verweilen in diesen 360° – nach hinten, seitlich und nach vorne.  
Und jetzt richtet sich die Zirbeldrüse nach oben aus.*

*Ab hier beginnt das höhere Chakren-System.  
Hier ist auch der Seelenstern.*

*Damit öffnen wir uns dem seelischen Führungssystem.  
Vielleicht merken wir vorerst mal nichts.*

*Hier lösen wir die Identifikation mit dem auf,  
was wir gerade gebündelt haben. Das ist entspannend.*

*Der Lichtzufluss nimmt zu.*

*Wenn wir diese Ebene weiter ausdehnen,  
kommen wir in das Gefühl der Ekstase und der Glückseligkeit.  
Wir werden friedlich, offen und empfänglich und fühlen keinen Druck.  
Manchmal kommen in diesem Moment die genialsten Ideen.*

Das ist eine der wichtigsten Übungen. Die Kahuna machen sie bis zu 20 oder 30 Minuten, um ihre Vision zu halten. Wir können sie im Alltag immer wieder machen – z.B. im Stau auf der Autobahn, wenn wir es eilig haben, irgendwohin wollen. Plötzlich erinnern wir uns, können das Herz öffnen, jemanden einhüllen und ihm Licht schicken. Weil wir nicht nur Körper sind, haben wir so viele Möglichkeiten. Macht Euch bewusst: «Ja, ich bin Wille, ich habe einen freien Willen und kann ihn ausrichten. Ich kann mich für alles öffnen und schauen, wo es mich hinzieht.» Dann setzt das Führungssystem ein.

Der vitruvianische Mensch ist die von Leonardo da Vinci gezeichnete Darstellung des Menschen – die Quadratur des Kreises. Er zeigt uns zwei Positionen an, in denen wir unseren Körper in der Heiligen Geometrie ausrichten können. Wenn wir gleichzeitig durch Scheitel, Fußsohlen und Handflächen einatmen, bündelt sich die Energie. – Die Herzzentrierung können wir geistig überall schnell machen. Die Nabelzentrierung ist die schnellste Erdungs-Übung der Welt. Sie reinigt und entgiftet. Jeder ist danach bei sich, in seiner Seele, der Kopf ist völlig entspannt – und in diesem Moment haben wir die Ebenen gewechselt.

## **Herzzentrierung – das Kreuz**

*Bilde mit Deinem Körper ein Kreuz:*

*Beine zusammen, Arme horizontal zum Körper ausgestreckt,  
Hände nach vorne geöffnet, Kopf gerade.*

*Konzentriere Dich auf Fußsohlen, Handflächen, Scheitel.*

*Nimm diese fünf Punkte Deines Körpers wahr.*

*Atme durch alle fünf Punkte gleichzeitig ein.*

*Halte den Atem für einen Moment an*

*und spüre, wie sich das Licht genau in der Mitte des Herzens bündelt.*

*Dehne mit dem Ausatmen die Flamme des Lichts langsam aus.*

*Lockere Dich und schau, wo im Körper Du jetzt bist.*

## **Nabelzentrierung – das Andreaskreuz**

*Führe oben die Daumen zusammen, um links und rechts die Ströme zu verbinden.*

*Die Antakarana geht von hier oben, vom Merkaba-Punkt,  
durch die höheren Chakren in die höhere Verbindung.*

*Nimm das Feld wahr, öffne die Arme ca. 60°,  
stell die Beine etwas auseinander.*

*Atme durch Handflächen, Scheitel und Fusssohlen ein,  
halte den Atem an und spüre die Bündelung des Lichts hinter dem Nabel.*

*Mit dem Ausatmen dehnt Du das Licht in Dir und um Dich aus.*

*Damit verstärkst Du Deine Intuition.*

*Etwa 3 Mal wiederholen.*

*Nun schüttelst Du die Hände, stellst die Füße wieder zusammen,  
entspannst Dich und spürst in den Körper hinein.*

*Wo bin ich jetzt?*

Diese drei Übungen möchte ich Euch gerne für das Venusjahr ans Herz legen. Balance, Ausgewogenheit und die Mitte finden – das gehört zum Venusjahr. Wo sind die Dysbalancen in meinem Leben? Die Venus ist der Morgen- und der Abendstern. Zur Tag-und-Nacht-Gleiche im Frühling ist sie am Morgen zu sehen und zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche ist sie am Abend zu sehen. Die 72 ist die Zahl der Venus. Sie kommt bei mehreren physikalischen Messwerten des Planeten vor. Zweiundsiebzig ist ein Schlüsselwort – die Liebe. In der Bibel haben wir die 72 Verse. Auch in der Thora haben wir die 72. Die Venus bringt uns ins Gleichgewicht und in die Balance. Sie ist im Zwielflicht. Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sind die Übergänge. Die Venus zeigt, wo wir nicht im Gleichgewicht sind, und gibt uns

die Chance, uns auszubalancieren. Sie zeichnet in einem bestimmten Zyklus das Pentagramm, den Venusstern.

Was will das Grosse, das Licht, das Göttliche von mir? Wozu bin ich hier? Im Venusjahr geht es darum, im Herzen zu sein, mit dem Inneren zu kommunizieren, bei sich zu sein.

Zu Beginn des Jahres sagte eine Stimme zu mir: «Es geht nicht darum, in den Tempeln den Raum zu füllen, sondern zur Seite zu gehen, damit alle eintreten können. Jeder holt das ab, was für sein eigenes Werden wichtig ist. Das ist für jeden etwas anderes. Wir sind in der Zeit der Erlösung. Es ist Zeit, uns dem Licht zuzuwenden.»

**Jeanne Ruland** ist Buchautorin, Seminarleiterin und geistige Heilerin. Seit Langem erforscht sie Lichtstätten in vielen Dimensionen. Sie kann auf einen reichen theoretischen und praktischen Erfahrungsschatz im Umgang mit den geistigen Kräften zurückgreifen und sich ganz aus dem Moment heraus im Einklang mit der Zeitqualität führen lassen. Mit grosser Freude und Liebe teilt sie ihr Wissen, um Menschen an die unbegrenzte Kraftquelle und das Potential im Inneren zu erinnern. Homepage: [www.shantila.de](http://www.shantila.de)

